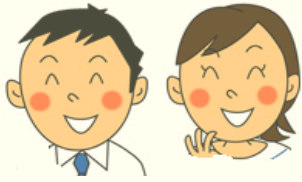


ハロー!けんぽ



ボッシュ健康保険組合

2016年8月号 (No: 16-05号)

発行日: 2016年8月10日

<http://www.bosch-kenpo.or.jp/>

Tel: 0493-22-0890

ボッシュ内線 11050



※記事につきましての
お問い合わせは上記 TEL まで



《 今月の TOPICS 》

- ・ 寝不足・体内時計の乱れにご注意を
- ・ 糖分を控えめにした
熱中症対策ドリンクレシピ

《 今月のお知らせ・募集 》

- ・ 参加者募集
秩父路峠道ウィーキング

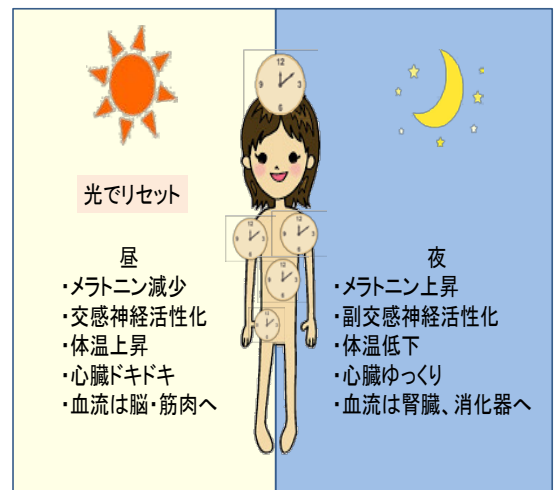
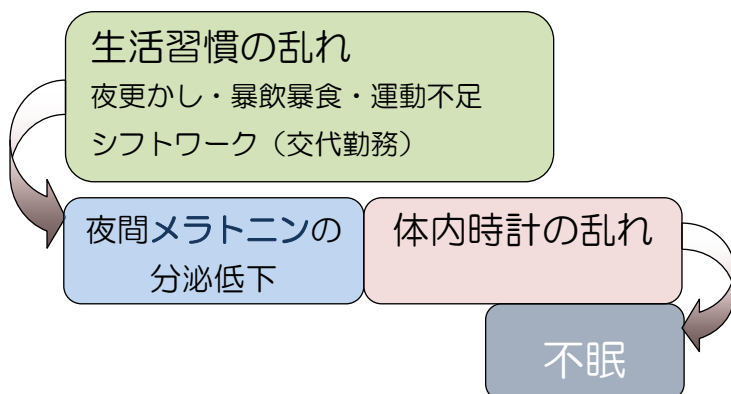
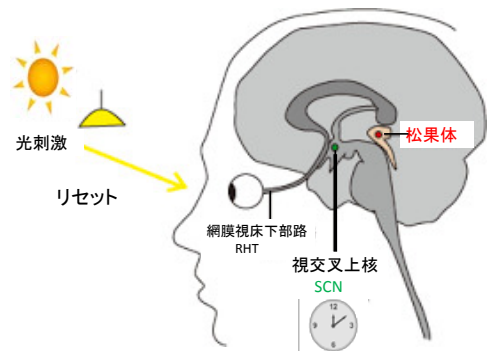


寝不足・体内時計の乱れにご注意を

長かった梅雨もあけ、いよいよオリンピック開幕！応援に気持ちも高ぶりがちですが、今は昔と違って24時間ライブ中継で観られる環境。そこで気をつけてほしいのが睡眠リズムの乱れです。

人は一日周期でリズムをきざむ **体内時計** をもっています。朝、光を浴びると、体内時計はリセット。カラダとこころが活動状態にはいります。そして夜には休息に切り替わりますが、ここで重要なのが **メラトニン** というホルモン。メラトニンは、体内時間に働きかけて自然な眠りを誘う作用があります。

このメラトニン調整のカギは主に **光**。夜にTV、パソコン、スマホなどで目から光刺激が入ると、メラトニンの分泌は抑えられてしまいます。すると体内時計は自然な眠りに導かず、睡眠と覚醒のリズムが乱れてしまうのです。



次ページに続く

体内時計が乱れると・・・

体内時計が乱れると、カラダの中の生体リズムも乱れるため、睡眠だけでなく、
 血圧をはじめ様々なホルモンや神経の調節に悪影響を及ぼすと考えられています。



寝不足・不眠



食欲抑制ホルモン低下
 食欲増進ホルモン促進

肥 満



インスリンの働き低下
 ⇒ 血糖上昇

糖尿病



自律神経の乱れ
 ⇒ 血圧上昇

高血圧



より良い眠りのために

「体内時計を整える 12 カ条」で、 生活習慣の改善を取り入れましょう。



第 1 条 朝起きたらカーテンを開け、日光を取り入れましょう



第 2 条 休日の起床時間は平日と 2 時間以上ズレないようにしましょう

第 3 条 1 日の活動は朝食から始めましょう。



第 4 条 昼寝をするなら、午後 3 時までの 20～30 分以内までにしましょう

第 5 条 軽い運動習慣をつけましょう。



第 6 条 お茶やコーヒーは就寝 4 時間前までにしましょう

第 7 条 就寝 2 時間前までに食事をすませましょう

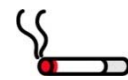
第 8 条 タバコは就寝 1 時間前にはやめましょう

第 9 条 就寝 1～2 時間前に、ぬるめのお風呂にはいりましょう

第 10 条 部屋の照明は明る過ぎないようにしましょう

第 11 条 寝酒はやめましょう

第 12 条 就寝前のパソコン、TV、スマホやゲームはさげましょう



＜参考資料＞睡眠障害の診断・治療ガイドライン研究会編：睡眠障害の対応と治療ガイドライン、2002



睡眠 ワンポイント

時間は人それぞれ、日中の眠気
 に困らなければ OK です。

寝る前の自分なりのリラックス法を持
 ちましょう。

眠くなったら寝床へ、寝ようとする意気
 込みが寝付きを悪くします。

こんなときは専門医に相談を

- ・睡眠中の激しいいびき・呼吸停止がある
- ・足のびくつき・むずむず感がある
- ・長時間眠っても日中の眠気が強くて仕事や学業に支障が
 ある…それらはもしかしたら睡眠の病気かもしれません。



【お詫び】

2016年2月号 (No:15-11号) の健康保険制度の改定について (平成28年4月～) で
 「③傷病手当金等の算定方法の変更」の記載に誤りがありました。

なお、現在は正しいものをホームページに掲載しております。

[http://www.bosch-kenpo.or.jp/UploadedFiles/Kenpo\(Hello-kenpo\)15-11\(03\)_J\(1\).pdf](http://www.bosch-kenpo.or.jp/UploadedFiles/Kenpo(Hello-kenpo)15-11(03)_J(1).pdf)





糖분을控えめにした 熱中症対策ドリンクレシピ



夏場は熱中症対策のために水分補給が欠かせませんが、糖分の多いジュースやスポーツ飲料を日常的に飲んでいると、糖尿病や肥満の原因になります。市販の100%ジュースをアレンジして糖分を抑えた吸収のよい熱中症対策ドリンクを紹介します。

【吸収が早いのはハイポトニック】

市販のスポーツドリンクは体液とほぼ同じ浸透圧に調整されたアイソトニック飲料が主流でしたが、最近では体液よりも低浸透圧で、糖分が少なく、吸収のよいハイポトニック飲料の商品が増えてきました。

【水増しして糖分を下げる】

糖分が高いアイソトニックのスポーツ飲料を、水で薄めてハイポトニック並みに糖分を下げて飲む方法もあります。糖分はアイソトニックが8%、ハイポトニックが2.5%程度なので、水で2~3倍に薄めるとよいでしょう。



お手軽
ハイポトニック飲料

材料(1人分)	使用量	【作り方】 塩小さじ1/2を50mlのお湯でよく溶かし、100%のグレープフルーツジュース(写真はルビー種を使用)450mlに加え冷水1000mlとよく混ぜあわせませす。	全体量 1.5ℓ
水(湯50ml含)	1050ml		塩分 0.2%
塩	3g(小さじ1/2)		糖分 2.5%
グレープフルーツジュース	450ml		

※グレープフルーツジュースが苦手な方や血圧のお薬を飲んでいる方などは、オレンジジュース400ml(水1100ml)でも作れます

参加者募集 秩父路峠道ウォーキング



毎年恒例の健康保険組合連合会 埼玉連合会主催「秩父路峠道ウォーキング」が今年も11月に実施されます。参加費が**無料**で参加賞やコース途中の「みかん農園」の入園券も付いたお得な楽しいウォーキングです。ご家族・ご友人・職場のお仲間などお誘い合わせの上、ふるってご参加下さい。

概要	実施日	平成28年11月19日(土) (小雨決行)	
	集合(受付)	場所	秩父鉄道 秩父線「野上駅」
		時間	現地集合 10時00分~10時30分 (受付済み次第に随時出発)
	コース 所要時間	コース：野上駅 → 砂橋 → 岩根神社 → 葉原峠 → 風布・小林(みかん狩り・昼食) → 金尾 → 波久礼駅 所要時間：全行程約4時間(8~9km)	
	参加費	無料	※ 交通費は各自でお願いします 埼玉連合会：みかん農園の入園券・参加賞 ボッシュ健康保険組合：特別参加賞
	持ち物	昼食・水筒・雨具・交通費 その他、必要と思われる物	
	申込締切	平成28年9月16日(金)	
問合せ先	事務局 保健事業課	小菅(こすげ)まで	

